



EN LIBRAIRIE  
Octobre 2021



**Bien dans votre corps !**

**Cou bloqué, mal de dos ou épaule douloureuse ? 80 % des français rencontrent ces problèmes ! Dans ce guide « prêt-à-consulter », Monsieur Clavicule nous explique comment soigner toutes les petites pathologies du quotidien et soulager la douleur sans médicament.**

#### LE LIVRE

Dans une optique de prise en charge globale de notre corps, Monsieur Clavicule propose **un livre accessible et riche en conseils pratiques pour enfin être acteur de notre santé !** Et s'il y a bien un élément essentiel pour être en bonne santé, c'est le mouvement.

*L'univers est en mouvement, la terre est en mouvement, la mer est en mouvement, nos vies sont en mouvement, nos tissus sont en mouvement et nos cellules sont en mouvement.*

*Certains disent que le mal du siècle est le mal de dos, mais c'est faux. Le mal du siècle, c'est la SÉDENTARITÉ.*

*On a réellement oublié que le mouvement est la chose la plus importante pour être en bonne santé.*

**Au fil des huit chapitres, illustrés par de nombreux exercices en photos, vous découvrirez :**

- Comment **soigner et soulager les petites pathologies du quotidien** (sciatique, torticolis, l'entorse de la cheville etc...)
- **Les idées reçues à oublier** (oui, il faut bouger quand on souffre d'un lumbago et non, courir ne tasse pas le dos !)
- **Le fonctionnement de la douleur** (différence entre douleur chronique et douleur aiguë, comment la calmer)
- **Que faire en cas de blessure** (qui consulter, pourquoi et comment on se blesse, faire du sport même blessé)
- **Le sport, mode d'emploi et bonne pratique**
- **Le sommeil** (son impact sur notre sommeil, quid de la sieste)
- Les bienfaits de la **relaxation et du yoga** pour notre corps
- **Les automassages** (fonctionnement et comment les pratiquer)
- Les bonnes postures à adopter **en télétravail**

#### L'AUTEUR

**Nicolas Tikhomiroff**, kinésithérapeute et ostéopathe, vulgarise la santé sur les réseaux sociaux Instagram et Youtube avec son compte **Monsieur Clavicule**. Grâce à des vidéos simples et pratiques, le 2<sup>e</sup> acteur « santé » le plus important sur les réseaux après Major Mouvement, propose de comprendre comment fonctionne son corps, de réfléchir ensemble à une santé plus autonome et de promouvoir le sport et le mouvement comme médicament. Pratiquant de sports outdoor, c'est avec passion qu'il partage son quotidien de soignant sportif !

208 pages | format 185 x 235 cm | 16,90 €

ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 [marion@bibichpresse.fr](mailto:marion@bibichpresse.fr)